

13 интересных фактов о яблоках

Рассказываем, откуда яблоко произошло, как завоевало всемирную популярность и почему так ценно.

Яблоко – один из самых распространенных и доступных продуктов не только в России, но и во всем мире. Фрукт относится к семейству розоцветных, а значит, состоит в родстве с абрикосами, персиками, сливой, вишней и малиной. Вот несколько интересных фактов о яблоке.

1. Где все началось?

Версий происхождения яблока несколько. Однако наиболее популярная среди ученых теория утверждает, что оно родом из Казахстана, из дикого яблоневого леса недалеко от современной Алматы. Кстати, название города переводится как «яблоневый». Считается, что город возник на месте поселения Гурбан-Алиматай («урочище, где растут три яблони»).

Яблоки постепенно «спускались с гор», и люди начали их культивировать. Со временем плоды стали важным элементом экономики древнего мира (и продолжают оставаться до сих пор). Они путешествовали по Шелковому пути, попадали в разные страны, люди создавали все новые гибриды, – так возникло множество сортов. Предположительно во времена Александра Македонского яблоки попали в Европу. На Руси же первый яблоневый сад появился в Киево-Печерской лавре при Ярославе Мудром.

2. Кто первый – природа или человек?

Внешний вид и вкус яблок стал меняться в первую очередь благодаря крупным животным. Этот процесс называется «эндозоохория». Звери употребляли дикие яблоки в пищу и распространяли семена. Плоды – для привлечения внимания – становились все крупнее и слаще за счет мякоти, а семена оставались мелкими, чтобы легко проходить через кишечник млекопитающих. Это, по мнению ученых, одна из излюбленных биологических стратегий розоцветных. Конечно, окончательный вкус и размер, такой, каким мы его знаем, яблоки приобрели уже в процессе искусственного отбора, но началось все без участия человека.

3. Происхождение слова

Слово «яблоко» в славянских языках – одно из самых древних, поэтому точное его происхождение установить нельзя. Наверняка можно сказать лишь то, что оно существовало уже в период общеиндоевропейского языка. По мнению исследователей, слово было заимствовано из кельтских языков и восходит к форме *ablū*. В древнерусском было второе значение – шар, сейчас оно утрачено. Кстати, по принципу визуального признака были названы «глазные яблоки» – круглые гладкие шары. Отсюда же пошло просторечное выражение «выкатить (или вылупить) шары».

4. Яблоко раздора – вовсе не яблоко

Наверное, ни один фрукт не упоминается так часто в легендах и сказках, как яблоко. Причем популярен этот образ по всему миру. Историю о том, как яблоко погубило целый город, знает каждый. Согласно древнегреческому мифу, Парис преподнес плод Афродите, посчитав ее самой красивой из богинь. Взамен Афродита пообещала ему в жены Елену, из-за которой и началась Троянская война. Плод называли «яблоком раздора», хотя на самом деле речь в мифе идет об айве.

5. Запретный плод – сладок

И конечно, самый известный миф о яблоке – легенда о запретном плоде, который сорвала Ева со священного дерева. Однако интересно то, что в самой Библии яблоко не названо. Там говорится об абстрактном фрукте, и это может быть все что угодно: гранат, виноград, инжир... Версий много. Возможно, ассоциация возникла из-за схожести в написании латинских слов «яблоко» – *mālum* и «зло» – *malum*. Тем не менее именно яблоко стало ассоциироваться с грехопадением, и этот образ оставил значительный след в культуре многих народов. Кстати, у казахов плод, наоборот, считается символом целомудрия.

6. По яблоку в день – и доктор не нужен

Яблоки – очень полезны, как и продукты из них. В них содержатся витамины А, В1, В2, В5, В6, С, РР, бета-каротин, а также калий, кальций, кремний, магний, кобальт, медь и другие необходимые элементы. Плоды благотворно влияют на мозг, сердечно-сосудистую систему, повышают уровень гемоглобина, улучшают пищеварение. Яблоки могут быть рекомендованы при диете, так как их калорийность не высока (если нет противопоказаний). Кроме того, они обеспечивают прилив жизненных сил, помогают держать организм в форме при усталости и

стрессе. Только помните, что много полезных веществ содержится именно в кожуре, поэтому яблоки лучше есть неочищенными.

7. Но можно и навредить

Яблоки, хоть и богаты ценными веществами, полезны не всем. Например, они противопоказаны людям с гастритом и язвой двенадцатиперстной кишки. Даже у здорового человека чрезмерное употребление яблок может вызвать проблемы с ЖКТ. Тем, у кого есть заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, стоит отказаться от красных сортов. Кроме того, исследования показывают, у людей, которые употребляли большое количество яблок или выпивали регулярно большое количество яблочного сока, зубная эмаль оказалась в достаточной степени поврежденной.

8. Миф о железе

Многие считают, будто причина потемнения среза яблока на воздухе – окисление соединений железа. Железо и правда есть, только его не так много для того, чтобы испортить вид целого плода.

На самом деле происходит другое. В яблоках есть антиоксиданты – полифенолы, которые окисляются под воздействием ферментов – полифенолоксидаз. Эти два вещества взаимодействуют только при наличии кислорода. Поэтому яблоко и темнеет, когда его разрежешь. На поверхности образуется «ржавчина», которая предохраняет плод от паразитов – ведь мякоть там уже не такая вкусная. Кстати, генетики канадской компании Okanagan Specialty Fruits вывели несколько сортов яблок, которые не темнеют.

9. Мировые лидеры

На сегодня насчитывают свыше 7500 видов яблонь. Яблоневого дерева занимают первое по площади место среди всех фруктовых насаждений в мире – их площадь на планете составляет около пяти миллионов гектаров. Яблоням свойственна отличная морозоустойчивость, нормальная переносимость жаркого климата и засухи. Сорты бывают летние, осенние и зимние. В нашей стране яблоки выращивают почти на всей территории: от Карелии до Дальнего Востока – всего более 300 сортов.

10. Популярный фрукт

В мире производится более 89 млн тонн яблок в год. Главным поставщиком на сегодняшний день считается Китай – на его долю приходится более 44 млн тонн в год. На втором месте – США (4 649 323 тонны в год), на третьем – Польша (3 604 271 тонна в год). Россия в списке занимает восьмое место (1 843 544 тонны).

11. «Так румяно-золотисто, будто медом налилось»

Самый дорогой сорт яблок – Секайичи – выращивают в Японии. Он был выведен в 1974 году в результате скрещивания двух вкуснейших сортов – Ред Делишес и Голден Делишес. Плоды получились мягкими, сладкими и очень красивыми. Цветы яблонь опыляются только вручную, деревья поливают водой с медом. Так что слова Пушкина подходят для описания этого прекрасного плода как нельзя лучше. Созревшие фрукты помещают в индивидуальную упаковку и кладут в ящики по 28 штук. Средние яблоки имеют вес до килограмма. Стоимость одного плода – 21 доллар. Японцы могут позволить себе такое лакомство только по праздникам.

12. Отравленное яблочко

В яблочных семечках содержится смертельный яд – цианид. Однако отравиться таким способом довольно сложно – для этого нужно съесть штук 200 яблочных семечек. Кроме того, их нужно жевать очень тщательно, иначе цианид даже в малом количестве не попадет в организм.

13. Мичуринские яблоки

Одним из самых известных ученых, занимавшихся выведением новых сортов яблок, был русский биолог и селекционер Иван Владимирович Мичурин. Его задача была – вывести новые, улучшенные, выносливые сорта для каждой отдельной российской местности. И это удалось! Именно благодаря ему появились Пепин шафранный, Антоновка шестисотграммовая, Аркад зимний, Есаул Ермака, Золотая Бельфлер-китайка, Коричная китайка, Ренет бергамотный, Бельфлер-рекорд, Бессемянка Мичурина, Большак, Восковое, Дочь Коричного, Осень, Кандиль-китайка, Китайка золотая ранняя, Комсомолец, Славянка, Шафран-китайка и другие.

Вот сколько интересного можно узнать о таком простом и знакомом фрукте. Ешьте яблоки и будьте здоровы!

Источник: <https://здоровое-питание.рф/>